ОГБПОУ «КОСТРОМСКОЙ МАШИНОСТРОИТЕЛНЫЙ ТЕХНИКУМ»

УТВЕРЖДЕНА:

Приказом директора

ОГБПОУ

«Костромской машиностроительный

техникум»

№189-о(a) от 01.09.2015

АДАПТИРОВАННАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯПРОГРАММа УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

2015 г.

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины разработана на основе п. 28 ст.2, п.6 ст.28, п.1, п.2, п.3, п. 4 ст.79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273, приказа Минобрнауки РФ от 18.04.2013 г. № 292 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости( интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014,письмом Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций» вместе с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования», утв. Минобрнауки России 20.04.2015 №06-830вн)по программе профессиональной подготовки по профессии «Слесарь по ремонту автомобилей»

**Код 18511 Слесарь по ремонту автомобилей**

Организация-разработчик: Областное государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Костромской машиностроительный техникум»

Разработчик:

Широкова Е.В. – руководитель ресурсного центра по социализации лиц с особыми образовательными потребностями

Морозов Ю.Ф.- преподаватель ОГБПОУ «Костромской машиностроительный техникум»

# **СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПАСПОРТ АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 3 |
| СТРУКТУРА и содержание УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ | 5 |
| условия реализации АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ учебной дисциплины | 9 |
| Контроль и оценка результатов Освоения учебной дисциплины | 9 |

**1. паспорт АДАПТИРОВАННОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**1.1. Область применения программы**

Адаптированная образовательная программа учебной дисциплины разработана на основе п. 28 ст.2, п.6 ст.28, п.1, п.2, п.3, п. 4 ст.79 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273, приказа Минобрнауки РФ от 18.04.2013 г. № 292 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления ФГОС образования обучающихся с легкой степенью умственной отсталости( интеллектуальными нарушениями) от 19.12.2014,письмом Минобрнауки России от 22.04.2015 № 06-443 «О направлении Методических рекомендаций» вместе с методическими рекомендациями по разработке и реализации адаптированных образовательных программ среднего профессионального образования», утв. Минобрнауки России 20.04.2015 №06-830вн) по программе профессиональной подготовки по профессии 18511 «Слесарь по ремонту автомобилей».

**1.2. Место дисциплины в структуре основной профессиональной образовательной программы:** Раздел «Физическая культура»

**1.3. Характеристика группы, в которой реализуется программа:**

Программа предназначена для слушателей с ОВЗ с легкой степенью УО и ЗПР. Данная группа слушателей характеризуется:

- наличием патологических изменений в эмоционально-волевой сфере: повышенная возбудимость или, наоборот, инертность, отмечаются трудности в формировании у них социальной мотивации деятельности. На занятиях по физкультуре у обучающихся данной категории нередко выявляются затруднения в восприятии, понимании, выполнении общепринятых строевых команд, игровых правил и условий. Наряду с особенностями, обусловленными состоянием психики, имеются нарушения со стороны сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также физического развития.

- недостаточность координации рук и ног, статической координации, общая напряженность мышц

- не сформированность произвольного поведения по типу психической неустойчивости, расторможенность влечений, учебной мотивации;

- ограниченные представления об окружающем мире.

- отличаются повышенной впечатлительностью (тревожностью): болезненно реагируют на тон голоса, отмечают малейшее изменение в настроении.

- характерна повышенная утомляемость. Быстро становятся вялыми или раздражительными, с трудом сосредоточиваются на задании. При неудачах быстро утрачивают интерес, отказываются от выполнения задания.

- отмечается повышенная возбудимость, беспокойство, склонность к вспышкам раздражительности, упрямству. При обучении следует разговаривать спокойным тоном, проявлять доброжелательность и терпение.

**1.4. Цели и задачи дисциплины – требования к результатам освоения дисциплины:**

-Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

- Создание условий для всестороннего гармонического развития и социализации обучающихся;

-  Создание условий для формирования необходимых в разнообразной двига­тельной деятельности знаний, умений, навыков и воспита­ние сознательного отношения к их использованию;

- Создание условий для совершенствования двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных навыков;

- Создание условий для  воспитания нравственных качеств, приучения к дис­циплинированности, организованности, ответственности, эле­ментарной самостоятельности.

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

**уметь:**

- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;

- выполнять инструкции и команды преподавателя;

**знать:**

- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;

- правила поведения в спортивном зале и во время подвижных игр;

- целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством преподавателя;

- основы здорового образа жизни.

**1.5. Характерные для АОП формы организации деятельности обучающихся с ОВЗ. Основные педагогические требования, соответствующие формированию личности учащегося с выраженным недо­развитием интеллекта на уроке адаптивной физической культуры:**

- учет индивидуальных особенностей каждого ученика (морфофункциональное развитие, состояние сохранных функций, медицинские противопоказания, состояние дви­гательных функций и координационных способностей, уро­вень физической подготовленности, способность к обучению движениям, отношение к занятиям физическими упраж­нениями: интересы, мотивы);

- адекватность средств, методов и методических при­емов обучения двигательным действиям, развитие физиче­ских качеств, коррекция психомоторных нарушений и фи­зической подготовки, оптимизация нагрузки, сообщение новых знаний;

- эмоциональность занятий (игровые методы, нетрадиционное оборудование и пр.);

- создание условий для реального выполнения заданий, оказание помощи, обеспечение безопасности;

- поощрение, одобрение, похвала за малейшие успехи;

- контроль за динамикой результатов учебно-познавательного процесса и функциональным состоянием зани­мающихся.

**1.6. Рекомендуемое количество часов на освоение программы дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки обучающегося 220 часов, в том числе:

обязательной аудиторной учебной нагрузки обучающегося147 часов;

самостоятельной работы обучающегося 73 часа.

**2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**2.1. Объем учебной дисциплины и виды учебной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вид учебной работы** | ***Объем часов*** |
| **Максимальная учебная нагрузка (всего)** | ***220*** |
| **Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)**  | ***147*** |
| в том числе: |  |
| практические занятия | *124* |
| контрольные работы |  |
| **Самостоятельная работа обучающегося (всего)** | ***73*** |
|  |  |
| *Итоговая аттестация в форме* ***Дифференцированный зачет*** |

# **2.2. Тематический план и содержание учебной дисциплиныАдаптивная физическая культура**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование разделов и тем** | **Содержание учебного материала, лабораторные и практические работы, самостоятельная работа обучающихся, курсовая работ (проект)** | **Содержание коррекционной работы (методический инструментарий коррекционно-развивающего обучения)** | **Объем часов** |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| **Раздел 1.Теоретическая часть.** |  | **10/6** |
| **Тема 1.1. Основы здорового образа жизни.** | **Содержание учебного материала** |  | **4** |
| 1.  | Здоровье человека, его ценность и значимость для освоение профессией. | Формирование познавательных, эстетических, нравственных интересов на материале физической культуры и спорта. |
| 2.  | Современное состояние здоровья молодежи.Личное отношение к здоровью как условия формирования здорового образа жизни | Сформирование понятия ЗОЖ, личная гигиена, водных процедур. |
| *Самостоятельная работа.* Подготовка рефератов по изученному материалу  |  | **3** |
| **Тема 1.2. О роли физической культуры в общекультурном, профессиональном развитии человека.** | **Содержание учебного материала** |  | **4** |
| 1. | Личная и социально-экономическая необходимость специальной и психофизической подготовки к труду. | Укрепление здоровья трудовой деятельностью. |
| 2. | Профилактика профессиональных заболеваний средствами и методами физического воспитания. | Воспитание культуры санитарно-гигиенических навыков. |
| **Практические занятия** | Поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне. | **2** |
| Самомассаж и самоконтроль. | 2 |
| *Самостоятельная работа.* Подготовка рефератов по изученному материалу |  | **3** |
| **Раздел 2. Практическая часть. Легкая атлетика.** |  | **28/14** |
| **Тема 2.1. Теоретические сведения.** | **Содержание учебного материала** |  |  |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. | Формирование жизненно важных двигательных навыков. | **1** |
| 2. | Основные положение построения тренировочного процесса легкоатлетов. | **1** |
| 3. | Классификация и виды легкой атлетики. | **2** |
| *Самостоятельная работа:* Подготовка рефератов по изученному материалу |  | **2** |
| **Тема 2. 2. Отработка умений и навыков.** | **Содержание учебного материала** |  | **2** |
| 1. | Основы техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции. | Формирование разнообразных двигательных умений |
| 2. | Основы техники прыжков в длину и высоту. Техника метания гранаты. |
| **Практические занятия** 1.Бег на короткие дистанции.2.Бег на длинные дистанции, кроссовая подготовка. 3.Прыжки в длину с разбега.4.Прыжки в высоту с разбега.5.Метание гранаты (юн.-700 гр).6.Сдача учебно-контрольных нормативов. | Формирование быстроты, силы, выносливости, ловкости и т.д | **22** |
|  | *Самостоятельная работа:* Отработка техники и тактики бега на короткие и длинные дистанции. Техники прыжков в длину и высоту |  | **12** |
| **Раздел 3.Гимнастика** |  | **23/11** |
| **3.1.Теоретические сведения.** | **Содержание учебного материала** |  | **3** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. |  |
| 2. | Знакомство с видами спортивной гимнастики. |  |
| 3. | Основные правила страховки. |  |
| *Самостоятельная работа* Подготовка рефератов по изученному материалу |  | **2** |
| **Тема.3.2.Отработка умений и навыков.** | **Практическое занятие** |  |  |
| 1. | Строевые упражнения на месте и в движении. | Направленные на коррекцию дыхания, моторики, осанки и др. | **20** |
| 2. | Общеразвивающие упражнения, упражнения в парах, упражнения у гимнастической стенки. | Эффективное средство для развития силы и ловкости, навыков координации и равновесия. |
| 3. | Перекладина(низкая)юноши. |
| 4. | Акробатические упражнения. |
| 5. | Опорный прыжок через козла. |
| 6. | Лазание по канату(с помощью ног)юноши. |
| 7. | Упражнения для коррекции нарушенной осанки. | Формирование правильной осанки |
| 8. | Упражнения для коррекции зрения. | Направлены на пространственно- временную ориентировку. |
| *Самостоятельная работа:* Отработка строевых упражнений на месте и в движении |  | **9** |
| **Раздел 4.Лыжная подготовка.** |  | **24/12** |
| **Тема 4.1.Теоретические сведения.** | **Содержание учебного материала** | Формирование познавательных интересов. | **2** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. |
| 2. | Классификация лыжных ходов. Подготовка лыжного инвентаря к занятиям.  |
| 3. | Принципы тренировочного процесса лыжников. |
| *Самостоятельная работа*: Подготовка рефератов по изученному материалу |  | **2** |
| **Тема 4.2. Отработка умений и навыков.** | **Практические занятия** | Развитие движений, осанки.Формирование разнообразных двигательных уменийРазвитие дыхания, координации в пространстве, моторики и т.д. Воспитание устойчивых морально- волевых качеств: настойчивости, смелости, умения преодолевать трудности | **22** |
| 1. | Строевые упражнения с лыжами на месте и на лыжах в строю. |
| 2. | Попеременные лыжные хода. |
| 3. | Одновременные лыжные хода. |
| 4. | Спуски, торможения, повороты, подъемы. |
| 5. | Прохождение дистанции с равномерной скоростью: девушки до 3 км; юноши до 5 км. |
| *Самостоятельная работа*: Подготовка комплекса упражнений |  | **10** |
| **Раздел 5. Спортивные игры** |  | **30/15** |
| **Тема 5.1.Теоретические сведения.** | **Содержание учебного материала** | Формирование разнообразных двигательных умений | **2** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. Правила спортивных игр. |
| 2. | Основы техники и тактики спортивных игр. |
| 3. | Основные понятия тактики защиты и нападения. |
| *Самостоятельная работа*: выполнение комплекса упражнений |  | **2** |
| **Тема 5.2. Отработка умений и навыков (волейбол, баскетбол, футбол, бадминтон.)** | **Содержание учебного материала** | Поддержания и укрепление здоровья, развитие внимательности, сообразительности, инициативности, улучшение эмоционального фона, коллективизма. Развитие двигательной активности. | **28** |
| **Практические занятия** |
| 1. | Стойки, перемещения. |
| 2. | Передачи, подачи, удары мяча. (волана). |
| 3. | Приемы мяча(волана). |
| 4. | Технические приемы. |
| 5. | Тактические приемы. |
| *Самостоятельная работа.* выполнение комплекса упражнений |  | **13** |
| **Раздел 6. Подвижные игры**. |  |  |
|  | **Содержание учебного материала** |  | **30/15** |
| 1. | Инструктаж по технике безопасности. Правила подвижных игр. | Формирование сплоченности, командных и индивидуальных двигательных умений и навыков. | **2** |
| 2. | Основы техники и тактики подвижных игр. |
| **Практические занятия** |  | **28** |
| 1. | Подвижные игры |  |  |
| *Самостоятельная работа:* Отработка техники и тактики подвижных игр |  | **15** |
| Дифференцированный зачет |  | **2** |
| **Самостоятельная работа обучающихся**Систематическая проработка конспектов занятий, учебной и специальной литературы (по вопросам к параграфам, главам учебных пособий, составленным преподавателем).Подготовка к практическим работам с использованием методических рекомендаций преподавателя, оформление самостоятельных работ. |  | ***73*** |
| **Всего:** |  | ***147/73*** |

# **3. условия реализации программы дисциплины**

**3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

Реализация программы дисциплины требует наличия спортивного комплекса;

1.Спортивный зал;

2.Открытый стадион широкого профиля с элементами полосы препятствий;

***Оборудование:***

1.Типовое малое спортивное ядро с легкоатлетическими секторами и беговой дорожкой;

2.Раздевалки с душевыми;

3.Гимнастический городок;

4.Лыжная база.

***Технические средства обучения:***

1.Музыкальный центр;

2.Компакт-диски;

# **3.2. Информационное обеспечение обучения**

**Основные источники:**

1.Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура. – М., 2012

2.Решетников Н.В. Физическая культура.- М., 2012.

**Дополнительные источники:**

## 1.Вайнер Э.Н. Валеология.- М., 2012.

## 2.Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Шапковой Л.В., М.: Советский спорт, 2002. — 212 с.

## 3.Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

**Интернет-ресурсы:**

1. Чеснова Е.Л. Курс лекций по предмету физическая культура <http://www.twirpx.com/file/225301/>Основной курс лекций по предмету «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»<http://study.ustu.ru/view/aid/9052/1/Biserov_Myhtarova_Boyzcova.pdf>
2. Учебник по физкультуре (лекции 1-11) - Другие предметы - Файлы...<http://oc-07-02.my1.ru/load/uchebnik_po_fizkulture_lekcii_1_11/13-1-0-58>

# **4. Контроль и оценка результатов освоения Дисциплины**

# **Контроль и оценка** результатов освоения дисциплины осуществляется преподавателемв процессе проведения практических занятий, а также выполнения обучающимися индивидуальных заданий.

|  |  |
| --- | --- |
| **Результаты обучения****(освоенные умения, усвоенные знания)** | **Формы и методыконтроля и оценки результатов обучения** |
| В результате освоения дисциплины обучающийсядолжен:**- уметь (личностные результаты):**- использовать физкультурно-оздоровительную деятельность для укрепления здоровья, достижения жизненных и профессиональных целей;- выполнять инструкции и команды преподавателя;**Знать(предметные результаты):**- о роли физической культуры в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека;- правила поведения в спортивном зале и во время подвижных игр; - целенаправленно действовать в подвижных играх под руководством преподавателя;- основы здорового образа жизни. | Наблюдение за ходом выполнения практических заданийФронтальный опрос, практические заданияОценка внеаудиторной самостоятельной работы |
| ИТОГОВЫЙ КОНТРОЛЬ: Дифференцированный зачет |